

NI UJUMBE GANI NIWAAMBIE?

Sote tuna uzoefu wa kushirikishana. Baadhi ya mada ni pamoja na:

- ✓ Uhusiano — kuzungumza kuhusu marafiki, upendo, uhusiano wa kimapenzi na ngono inayofaa.
- ✓ Maadili, kufanya uamuzi na mawasiliano – sema kwanini maadili yako ni muhimu kwake. Toa mifano ya namna yalivyokusaidia vema wewe.
- ✓ Ukuaji — zungumza kuhusu balehe, eleza mabadiliko ya mwili, uzazi, mabadiliko ya kimhemko na kitu gani ni salama na nini kisicho salama wakati wakiendelea kukua.
- ✓ Taratibu nzuri za afya — VVU, mimba na magonjwa mengine yanaweza kukingwa. Shirikisha wenzio kile unachojua au nendeni pamoja kutafuta taarifa kutoka katika kituo cha kutoa huduma za afya.

NAMNA YA KUZUNGUMZA KUHUSU NGONO NA UJINSIA!

Ni jambo la kawaida kwa wazazi kutojisikia vizuri wakati wa kuzungumza na watoto wao kuhusu ngono. Kukubali hilo kunaweza kuwa njia nzuri ya kuanza mazungumzo, kwa mfano, kwa kusema, “Ni jambo la kawaida kabisa kutojihisi vizuri, lakini ninakupenda na kukujali hivyo tunahitaji kuzungumza kuhusu mambo kama haya.”

Katika mazungumzo yote, kumbuka kumsikiliza mtoto. Hii inaonyesha kwamba unavutiwa na kile wanachoweza kusema na itawasaidia kuwa wawazi zaidi.

- ✓ Jaribu kuanza na “Ulishasikia nini kuhusu (chochote unachotaka kuzungumzia)?”, “Unafikiria nini kuhusiana na hilo ...?” au “Unaweza kuniambia unachojua kuhusu ...?”
- ✓ Washirikishe uzoefu wako mwenyewe, hofu na wasiwasi wakati ulipokuwa na umri kama wao.
- ✓ Watie moyo, uliza “Je kuna kitu kingine chochote mngpenda kujua?”
- ✓ Kuwa na uhakika. Uliza, “Je hayo yanajibu swali lako?”
- ✓ Usibuni – tafuta majibu ya maswali magumu kwa pamoja kutoka katika shule au kliniki iliyo katika eneo lako.
- ✓ Kuunga mkono elimu ya kina ya ujinsia na huduma za kirafiki kwa vijana katika shule na jamii kunaweza kukusaidia kuwafanya watoto wako wawe salama.

Wazazi huleta mabadiliko!



Ofisi ya Kanda ya SAFADS, Zimbabwe:

Barabara ya 17 Beveridge, Avondale, S.L.P A509, Avondale, Harare, Zimbabwe

Simu: +263 4 336 193/4, Faksi: +263 4 336 195

Tovuti: www.safads.net



United Nations
Educational, Scientific and
Cultural Organization

Kuzungumza na Mtoto Wako kuhusu Ujinsia na Afya ya Uzazi



Ujana balehe unaainishwa si tu kwa mabadiliko ya mwili, bali pia mabadiliko muhimu ya kitabia na kimhemko. Vijana wanahitaji taarifa kuhusu mabadiliko katika miili yao na kuhusu ujinsia ili kuwasaidia kufanya uamuzi wakiwa tayari wana taarifa.

Wazazi na walezi wanatakiwa kuanza mazungumzo haya.

Elimu ya kina ya ujinsia, afya ya uzazi, maadili ya afya na stadi za maisha (CSE) maana yake ni kuwapa watoto na vijana taarifa zinazofaa kulingana na umri wao, matunzo na msaada kuhusu ujinsia na afya ya uzazi pamoja na ukuaji. Inajumuisha mada kuhusiana na: uhusiano, maadili, mitazamo na stadi; utamaduni, jamii na haki za binadamu; ukuaji wa mwanadamu; mwenendo wa kingono; ujinsia na afya ya uzazi.

KWA NINI KUZUNGUMZA?

Asilimia 52 ya vijana wa nchi za Mashariki na Kusini mwa Afrika wameambukizwa VVU, ambapo asilimia 60 ya maambukizo haya mapya ni wasichana. Hii inaonyesha uhitaji wa kuhakikisha kwamba wasichana wanapata haki na fursa sawa kama wavulana.

Asilimia chini ya 40 ya vijana wana maarifa ya kutosha kuhusu namna ya kujikinga VVU. Ukosefu wa maarifa unachangia kwa viwango vikubwa mimba zisizotarajiwa, kunyanaswa kingono na kupata VVU na maambukizo mengine ya ngono.

Ni dhahiri kwamba vijana hawana taarifa au msaada wa kujikinga dhidi ya VVU, maambukizo kwangono au mimba kablaya wao au miili yao kuwa tayari. UNAWENZA KUSAIDIA! Wazazi na walezi ambao wataweza kuwa wawazi kuhusu masuala haya kwa watoto wao wataleta mabadiliko!

Taarifa ambazo vijana wanapata aghalabu zinagubikwa na mila na imani potofu. Kuhusishwa mkiwa kama wazazi kunasaidia kuhakikisha taarifa sahihi zinatolewa kwa muda sahihi na kwa njia inayofaa wakati vijana wakiendelea kukua; kuwa muwazi, mkweli, kutoa na kuchukulia mazungumzo kuhusu ujinsia kuwa kitu cha kawaida cha maisha ya familia.

Kuna faida zilizothibitishwa za kuzungumza na vijana kuhusu ngono na ujinsia.



Inasaidia:

- ✓ Kuchelewesha ufanyaji wao wa ngono kwa mara ya kwanza.
- ✓ Kuwahimiza kufanya ngono salama, ikiwa ni pamoja na matumizi ya kondomu na kingamimba, iwapo watafanya ngono.
- ✓ Kupunguza hatari wanazokabiliana nazo katika kufanya kwao ngono kwa kuwa na wenzi wachache na kupunguza kufanya ngono mara kwa mara.

NI WAKATI GANI WA KUZUNGUMZA?

Elimu ya kina ya ujinsia (CSE) shuleni au kupitia kwa watoa huduma za afya na vikundi vingine vya jamii inaweza kukusaidia kuhusu mada gani za kuzungumza na katika umri upi. Hii pia inategemea mtoto binafsi na hali yake. Kamwe taarifa hazina muda wa mapema mno!

Anza wakati wakiwa bado wadogo sana kwa kuwaambia kuhusu sehemu za mwili wao na kuhusu utomasaji unaofaa/ mbaya, ongezea taarifa nyingine za kina wakati mtoto akiwa anaendelea kukua.

Mazungumzo yako ya kwanza kuhusu ngono, ujinsia na afya ya uzazi hayapaswi kuwa 'ya mara moja na kisha ikawa basi' lakini kunapaswa kuwepo na mwendelezo wa majadiliano yanayoendelea kila wakati.

“Vijana balehe walio zungumza na wazazi au walezi kuhusu mambo haya wana nafasi nzuri zaidi ya kufanya maamuzi sahihi kuhusu ngono”

KUANZA MAZUNGUMZO

Kama kuna huduma za kirafiki za vijana katika jamii yako, wafanyakazi wa hapo wanaweza kukusaidia kujadili mambo haya na watoto wako. Nenda pamoja nao, au omba ushauri wao.

Baadhi ya vidokezo vya kuzungumza na mtoto wako ni:

- ✓ Kuangalia programu ya TV ambayo inaonyesha kijana aliye katika hatari na/au anayefanya uchaguzi mzuri au mbaya.
- ✓ Kusoma nao makala za gazeti kuhusu mimba zisizotarajiwa, VVU au Maambukizo kwa Ngono
- ✓ Kutafuta eneo lenye utulivu, la faragha nyumbani mahali ambapo huwezi kusumbuliwa, au wakati umepumzika au unapofanya naye kitu chochote kinachofurahisha kama vile upishi, matembezi au kucheza.
- ✓ Kutumia fursa kama hizo kufanya mazungumzo kuhusu ngono na ujinsia kwa urahisi na uhalisia zaidi!
- ✓ Kuzungumza kuhusu utoto wako mwenyewe na kujumuisha visa kuhusu mambo yaliyotokea wakati huo pia ni mahali pazuri pa kuanzia.

